

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

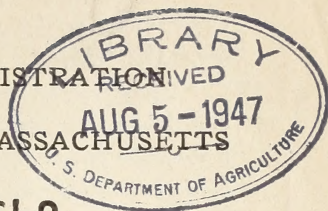
Ag 84 FL

Armenian

no. 1

Foreign

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
Henry B. Endicott
Reserve FOOD ADMINISTRATOR FOR MASSACHUSETTS



ՕՐԸ ԶԻՏԱԿ ՍԿՍԵՔԷՔ

ԼԱԻ ՆԱԽԱՃԱՇՈՎ ՄԸ

ՊՏՈՒՂ

ԱՐՄՏԻՔ CEREAL ԿԱԹ

ԱՍՈՆՔ ԿԵՐԱԿՈՒՐ ՄԸ ԿԸՆԵՆ

ՍՆԵԴԱՏՈՒ

ԵՓԵԼԸ ԴԻԻՐԻՆ

ԼԱԻ

ԱժԱՆ

ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹԵԱՆ ԿՈՂՄԷ ՄԵԶԻ ՅԱՆՁՆԱՐԱՐԱԾ

ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐԷՆ

ՊՏՈՒՂ ԳՈՐԾԱԾԵՑԷՔ

Պտուղը կ'օգնէ ձեր մարմինը առողջ վիճակի մէջ պահելու և պնդութիւնը կարգիլէ:

Թարմ պտուղ գործածեցէք երբ հնարաւոր է:

Գործածեցէք սալոր, չորցած խնձոր, չորցած ծիրան: Դրէք զանոնք ջուրի մէջ նախորդ երեկոյին, և եփեցէք մինչև կակղնան:

Գործածեցէք արմաւ և չամիչ: Ասոնք լաւ են երբ արմտիքը վառարանին վրայէն վար առնելէ 10 րոպէ առաջ աւելցըուին: Այն ատեն չաքարի պէտք չէք ունենար: Գործածեցէք հասուն— սև կեղեւով պանանէս, կանանչով—դեղին կեղեւ ունեցող պանանէսները դժուարամարս են եթէ չեփուին:

ԱՐՄՏԻՔ ԳՈՐԾԱԾԵՑԷՔ

Քօրն միլ լանդակ, օթմիլ, բրինձ, հոմիմի: Ասոնք շատ աւելի աժան են քան «ուտելու պատրաստ» նախաճաշի կերակուրները: «Ուտելու պատրաստ» նախաճաշի կերակուրի մը մէկ խոշոր բաֆէքը կրնայ 15 սէնթ արժել, բայց եթէ նոյն բաֆէքը միայն քառորդ փառնուտ պարունակէ,— մէկ փառնուտ արմտիքին համար 60 սէնթ: Ասիկա ութէն տասը անգամ աւելի սուղ է քան ֆօրմ միլը, փառնուտը 6 կամ 7 սէնթէն:

Բաֆէքին վրայ գրուած ծանրութեան նայեցէք և տուած զրամնուդ ամենաշատ փոխարէնը ստացէք:

Քօրն-միլ լանդակը և օք-միլը լաւ են միայն երբ լաւ եփ-
ուած են: Շատեր շատ քիչ աղ կը գործածեն և բաւական եր-
կար չեն եփեր:

Հինգ հոգիի բաւելու չափ քօրն-միլ լանդակ եփելու հա-
մար գործածէ $1\frac{1}{2}$ գաւաթ քօրն-միլ, 2 թէյի դգալ աղ, 5 կամ
6 գաւաթ ջուր: Աղով խառնուած ջուրը եփ հանէ: Քօրն-միլը
կամաց-կամաց խառնէ մէջը: Մի թողուր որ գունտ-գունտ
ըլլայ: Առ նուազն 30 րոպէ եփէ: Աւելի լաւ է եթէ 3 ժամ եփի
կամ գիշեր մը անցնի: Վառարանին ետեւ տըպըլ-պօյլը մը
կամ անկրակ քուֆը մը գործածէ:

Օք-միլի համար գործածէ $2\frac{1}{2}$ գաւաթ կոտրտուած վար-
տակ (բօլըտ օք-ս), $2\frac{1}{2}$ դգալ աղ, 5 կամ 6 գաւաթ ջուր: Զու-
րը եփ հանէ: Կամաց կամաց լեցուր վարսակը եփած ջուրին
մէջ և ժամ մը եփէ, կամ գիշերը թող անցնի:

Սըրիլը կեր կաթով, ուռպով, կարագով կամ կարագ պա-
րունակող իւզով մը: Պէտք չունիս հետը հաց ուտելու:

Մեծ քանակով քօրն-միլ կամ օք-միլ կարելի է միաժա-
մանակ եփել: Չգործածած մասը իւզուած ամանի մը մէջ դը-
նելով կրնաս պաղ տեղ մը պահել քանի մը օր: Գիտե՞ս թէ որ-
քան լաւ է համեմուած և տապկուած օք-միլը:

Նախաճաշի յատուկ կերակուր ուտելու տեղ կրնաք հաց
ուտել—նախընտրելի է պատերազմի հացէն ուտել: Քօրն հացն
աւ կաթը միասին շատ համեղ է:

ԿԱԹ ԳՈՐԾԱԾԷ

Կաթը շատ լաւ սնունդ է: Քօրթ մը կաթը այնքան սնունդ
կուտայ որքան փառնտ մը նիհար միսը:

Տղաները մասնաւորապէս պէտք ունին անոր զօրանալու
և լաւ մնալու համար: Չափահասներու համար ալ լաւ է: Իւ-
րաքանչիւր տղայի իրը նախաճաշ առնուազն գաւաթ մը կաթ
տուր: Խմեցէք տաք թէ պաղ, կամ գործածեցէք սըրիլ-ի վրայ,
կամ ֆօֆօի հետ խառնած: Նոյնիսկ ամենէն սուղ ատենը կաթը
աժան սնունդ մըն է տղաներու համար:

ՈՉ ՍՈՒՐՃ, Ո՛Չ ԹԷՅ ՏՂԱՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ:— Ատոնք սը-
նունդ չեն: Թող չափահասները խմեն եթէ կ'ուզեն, իսկ տղա-
ներուն նոյնիսկ պուտ մը մի՛ տաք: Տղաներու խմելիքը կա-
թըն է:

Corn meal mush and oatmeal are good only when well cooked. Many people use too little salt and don't cook them long enough.

To cook corn-meal mush for five people use $1\frac{1}{2}$ cups corn meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water.

Bring salted water to a boil. Stir in the corn meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or over night. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

For oatmeal use $2\frac{1}{2}$ cups rolled oats, $2\frac{1}{2}$ teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or over night.

Eat the cereal with milk or syrup or butter or butter substitutes. You don't need bread besides.

A large amount of corn meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread—preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

Use Milk

Milk is excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep well. It is good for grown people, too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price milk is a cheap food for children.

No Coffee and Tea for Children: They are not food. Let the grown people have them if they want them, but do not give the children even a taste. The children's drink is milk.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 1

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
Food Administrator for Massachusetts

Start the Day Right

FRUIT	With a good breakfast. CEREAL	MILK
NOURISHING	These make a meal.	EASY TO COOK
GOOD		CHEAP
of foods the Government asks us to eat		

Use Fruit

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water over night and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish yellow skins are hard to digest unless cooked.

Use Cereals

Corn-meal mush, oatmeal, rice, hominy, (grits).

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound—60 cents a pound for cereal. This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weights printed on the package and get the most for your money.
